

بسم الله الرحمن الرحيم



حوزه معاونت دانشجویی

مرکز مشاوره و بهداشت روان

مهارت های همسر داری

این مرکز همه روزه از ساعت ۸ تا ۱۹ آماده ارائه خدمات روان شناختی به کلیه دانشجویان و خانواده های آنان می باشد.

* شماره تماس: ۵۶۳۶۵۷۶۳

* آدرس: اسلامشهر - باغ فیض - انتهای کوچه ۶

پلاک ۶۸ مرکز مشاوره و بهداشت روان .

* <http://counseling.iaau.ac.ir>

مهر ۹۱

برنامه ریزی کنیم: در حقیقت برنامه ریزی به زندگی خانوادگی نظم و سامان می بخشد.

الگوی خوبی باشیم: طوری رفتار کنیم که الگوی رفتاری مناسبی برای همسر و فرزندان خود باشیم.

خود را به جای همسرمان بگذاریم: دنیا را از دریچه نگاه او ببینیم و از خود بپرسیم «اگر من جای او بودم چه می کردم؟»

روابط زناشویی را بسیار مهم بدانیم: عدم توجه به این روابط موجب ایجاد مشکلات مختلف خانوادگی، روحی و روانی برای هر یک از طرفین می شود و زندگی را با خطرهای جدی روبرو می کند.

همسر خود را راضی کنیم: باید طوری رضایت همسرمان را جلب نماییم که مطمئن باشیم هیچوقت ما را ترک نمی کند و یا در هیچ مشکلی ما را تنها نمی گذارد.

برای سخن و پیشنهاد همسرمان احترام قائل شویم و خود را عقل کل ندانیم: باور داشته باشیم که همیشه همه چیز را همگان ندانند.

فرمان ندهیم: نباید خانه را به پادگان تبدیل کنیم. متوجه باشیم که خانه کانون عشق و محبت است، نه محل یکه تازی و خشونت.

تعصبات غلط و افکار مزاحم را از خود دور کنیم: افکار مزاحم مانند خوره، سلامت روانی انسان را از میان می برند. بهتر است به جای اعمال تعصبات دست و پا گیر، انرژی خود را صرف توجه به خانواده مان نماییم.

از ازدواج خود اظهار پشیمانی نکنیم: زندگی و روابط خود را با دیگران مقایسه نکنیم و از یاد نبریم که زندگی هر کسی مطابق سلیقه و عقل و درایت او اداره می شود.

روی نقاط ضعف همسر خود انگشت نگذاریم: هر فردی ممکن است در موارد مختلف دچار ضعف باشد، آشکار کردن و بزرگ جلوه دادن این نقاط ضعف موجب ایجاد کدورت می شود. هرگز نباید از نقطه ضعفها به عنوان اسلحه ای برای سکوت یا شکست دادن همسر استفاده کنیم.

مقابله به مثل نکنیم: از رفتارهای تلافی جویانه بپرهیزیم و سعی کنیم به جای مقابله به مثل، رفتار مناسب را به او یادآوری نماییم.

میان راه رو متعادل باشیم: حضرت علی علیه السلام فرموده اند: «خیر الامور اوسطها». پس اگر در تمام امور زندگی (خوردن، خوابیدن، مسافرت و حتی محبت کردن ...) اعتدال را رعایت کنیم، کمتر دچار مشکل می شویم.

منبع: آیین همسر داری نویسنده: ابراهیم امینی

ارتباط کلامی و عاطفی خود را حفظ کنیم: سعی کنیم با همسر خود درباره مسایل مختلف گفتگو کنیم. صحبت کردن بهترین راه آگاهی از افکار و احساسات همسر می باشد.

با یکدیگر مهربان باشیم: همسرمان را جزئی از وجود خود بدانیم، خوبی هایش را بازگو کنیم، برایش خوبی خواهیم و در راه کمک به همسرمان تمام تلاش خود را بکار ببریم با مهربانی می توانیم مالک قلب های یکدیگر باشیم و رابطه گرم و صمیمی برقرار کنیم.

محبت پذیر و قهر گریز باشیم: منش توأم با مهربانی و دوری از قهر و کینه صفت همسران فداکار است. تلاش کنیم که آینه زندگیمان شفاف و بدون غبار کدورت باشد.

راستگو باشیم: صداقت از بهترین سرمایه های زندگی مشترک است. هرگز نباید به دروغ متوسل شویم حتی اگر حقیقت به نفع ما نباشد. فراموش نکنیم که دروغ پایه های زندگی را سست می کند.

محیط خانواده را با صفا کنیم: فضای عاطفی خانواده باید چنان مطلوب و دوست داشتنی باشد که همسرمان در آن احساس رضایت خاطر کند و از امنیت روانی برخوردار باشد.

به ارزشهای دینی، اخلاقی و خانوادگی پایبند باشیم: ارزشها از ستون های اصلی خانواده محسوب می شوند و مقید بودن به ارزشها موجب دوام خانواده می شود و اصالت آن را حفظ می کند.

به نیازهای همسر توجه کنیم: رفتار دلنشین و توأم با متانت موجب می شود، خواسته های خود را به راحتی بیان کند.

بهداشت روانی همسر را تأمین کنیم: در سایه سلامت جسمی و روانی می توانیم به هدف های خود برسیم، بنابراین باید به رفتار او توجه نماییم و از افسردگی و خمودیش جلوگیری کنیم.

با یکدیگر مشورت کنیم: هر یک از همسران باید حق داشته باشند نظر و پیشنهاد خود را بیان کنند. با مشورت کردن، راه رسیدن به زندگی سالم کوتاه تر می شود.

قدر شناس باشیم: از همسرمان به خاطر انجام وظایف، مسؤولیتها و همکاری هایش قدردانی کنیم. برای ابراز سپاسگزاری و تشکر به کلمه های خاصی نیازمند نیستیم.

با جملات زیبا از همسر خود دلجویی کنیم: یک جمله شورانگیز می تواند طوفانی از خشم و غضب و نفرت را خاموش کند و بنای زندگی را از خطرات گوناگون دور سازد.



رابطه ها هیچگاه
یا مرگ طبیعی
نمی میرند...
آنها را
خودخواهی،
پداخلاقی و
غفلت
از بین می برد.

همسر داری مهارتی است که زن و شوهر با شناخت توانمندی‌ها، تفاوت‌ها و حساسیت‌های یکدیگر، بتوانند به نیازهای جسمی، عاطفی، روانی و جنسی طرف مقابل پاسخ دهند، بطوری که هر دو احساس رضایت خاطر نموده به آرامش نسبی دست یابند.

تفاوت‌های روان‌شناختی زنان و مردان در زندگی مشترک

*میزان اعتماد به نفس زنان با احساس اطمینان آنان از « دوست داشته شدن» رابطه مستقیمی دارد، در حالی که مردان، زمانی از اعتماد به نفس کافی برخوردارند که بتوانند درخواست‌های همسران خود را برآورده کنند.

*زنان دوست دارند برای حل شدن یک موضوع درباره آن صحبت کنند، در حالی که مردان این عمل زنان را پرحرفی تلقی می‌کنند.

*زنان دوست دارند که شوهرانشان محبت خود را ابراز کنند و به آنان بگویند که چقدر دوستشان دارند، اما مردان فکر می‌کنند که همسرانشان باید بدانند که « من فقط او را دوست دارم، نیازی به گفتن نیست.»

*وقتی مردان از زنان خود حمایت می‌کنند، آنان را در حل مشکلاتشان توانمندتر می‌سازند و به زندگی امیدوارتر می‌کنند.

*هنگامی که مردان دیر می‌کنند، زنان با سؤال‌های چرا دیر کردی؟ کجا بودی؟ و ... در حقیقت دلواپسی و نگرانی توأم با عشق و علاقه را به همسر خود ابراز می‌کنند. اما شوهران فکر می‌کنند که همسرانشان می‌خواهند آنها را زیر سوال ببرند و افرادی بی‌مسئولیت و غیرمطمئن جلوه دهند.

*وقتی شوهران فکر می‌کنند که برای زندگی و همسرشان مفید هستند، احساس ارزشمندی و توانمندی می‌نمایند ولی زنان زمانی این احساس را دارند که فکر کنند برای همسرانشان عزیز هستند.

*مردان پس از گوش کردن به صحبت‌های همسر خود بلافاصله می‌خواهند مشکل را حل کنند و به راهنمایی آنان می‌پردازند، در صورتی که شاید زنان فقط می‌خواستند احساساتشان را بیان کنند.

*زنان میزان ارزشمندی و علاقه شوهرانشان را به خود با میزان برآورده شدن خواسته‌هایشان محک می‌زنند. مردان یا باید سعی کنند خواسته‌های منطقی آنان را برآورده کنند و یا آنان را با دلایل صحیح متقاعد سازند.

کلیدهای برقراری ارتباط صحیح با خویشان همسر

*به خانواده همسرمان نیز به اندازه خانواده خود احترام بگذاریم. با خانواده همسر خود همانگونه رفتار کنیم که با خانواده خود رفتار می‌نماییم.

*به هیچ‌یک از خانواده‌ها اجازه دخالت در زندگی خود را ندهیم. در صورتی که خانواده‌ها قصد راهنمایی داشته باشند، فقط از تجربه‌های آنان استفاده کنیم و تصمیم نهایی را با مشورت همسر خود اتخاذ نماییم.

*در صورت بروز اختلاف، از در میان گذاشتن موضوع با نزدیکترین خویشاوندان نیز پرهیز کنیم، زیرا اینکار موجب گسترش دامنه اختلاف می‌شود. در حضور خویشان به همسر خود بیشتر توجه کنیم و او را در گفتگوها شرکت دهیم.

*در صورت بروز مشکل از سوی خانواده زن یا مرد، عضو همان خانواده باید مشکل را حل کند، زیرا هر یک از همسران به خوبی خانواده خود را می‌شناسند و بهتر می‌توانند چاره جویی نمایند.

*از چشم هم چشمی و حسادت بپرهیزیم. به آداب و رسوم خانواده همسرمان احترام بگذاریم، چنانچه برخی از آنها را صحیح نمی‌دانیم، هرگز آنان را به خاطر پایبندی به آداب و رسوم خود استهزاء نکنیم.

*لازم است گاهی همسران به تنهایی به دیدار خانواده خود بروند (اینکار موجب ارضای محبت مادر و فرزندی می‌شود).

*این واقعیت را بپذیریم که علاوه بر همسر، پدر و مادر حق مسلمی بر گردن ما دارند، بنابراین در صورت ضرورت، هر یک از همسران باید بخوبی از خانواده خود حمایت کنند.

آشنایی با برخی از مهارت‌های همسر داری

شاد باشیم: شاد بودن همیشه ارزشمند است، پس سعی کنیم خود را خوشحال و سرحال نشان دهیم تا خستگی را از تن شریک زندگی خود دور کنیم.

صبور باشیم: اگر رفتار همسرمان را خوشایند نمی‌دانیم، بهتر است با حوصله و در شرایط مناسب او را از چگونگی رفتارش آگاه کنیم.

منطقی رفتار کنیم: مسائل را منطقی و درست بررسی کنیم و بجای منافع شخصی، مصالح زندگی مشترک را در نظر بگیریم و بی‌طرفانه قضاوت کنیم.

کم توقع باشیم: از همسرمان آن قدر انتظار داشته باشیم که بتواند به انتظارات پاسخ بدهد.

مثبت نگر باشیم: با بیاد آوردن لحظات شیرین زندگی بدبینی را از خود دور کنیم، به رفتارهای خوب همسرمان بیشتر بیندیشیم و جنبه‌های خوب زندگی را فراموش نکنیم.

خوش بین باشیم: داشتن نگاه خوش‌بینانه به زندگی و اطرافیان باعث ایجاد آرامش و بذل محبت و عاطفه می‌شود.

یکدل باشیم: درک متقابل موجب ایجاد تفاهم می‌شود و یکدلی بوجود می‌آورد.

شنونده خوبی باشیم: هنگامی که همسرمان با ما صحبت می‌کند، حتی الامکان به چشمان او نگاه کنیم و یا با اشاره و سر تکان دادن نشان دهیم که به حرف‌های او توجه داریم.

مشوق همسر خود باشیم: برای رفتارها و صحبت‌های همسرمان ارزش قائل شویم و با یادآوری موقعیت‌های موفق گذشته او را تشویق کنیم تا آینده بهتری داشته باشد.

به پیشرفت یکدیگر اهمیت دهیم: آنقدر صمیمی باشیم که پیشرفت و ترقی همسرمان یکی از آرزوهای ما باشد، در حقیقت اولین کسی که از این پیشرفت سود می‌برد ما هستیم.

خوش قول باشیم: برای حرف‌ها و قول‌های خود ارزش قائل شویم و خود را در مقابل آنها مسؤول بدانیم، خوش قولی نشانه احترام به خود و همسر است.

به شخصیت همسرمان احترام بگذاریم: و حرمت یکدیگر را نزد خانواده و دوستان و ... حفظ کنیم.